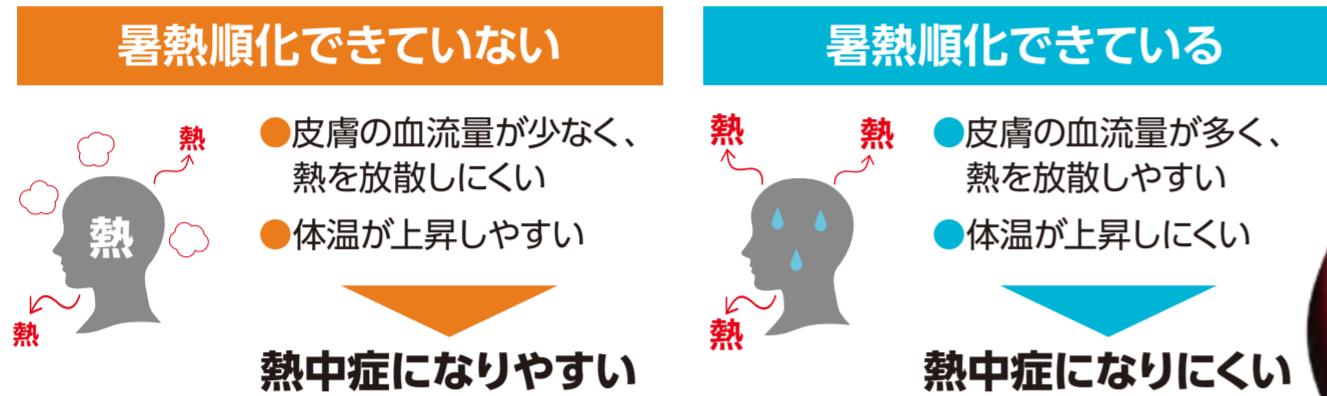


暑さに打ち勝つ からだづくり

熱中症との戦いは
もう始まっています!!

熱中症予防のカギは「暑熱順化」

人は汗をかくことで熱を外に逃しています。この体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもってしまうと、熱中症が引き起こされます。熱中症の予防には、からだが暑さに慣れ、体温調整しやすくなる「暑熱順化」が重要です。



日常生活から暑さに備える!

おすすめ暑熱順化トレーニング

からだが暑さに慣れるまでは数日から2週間程度かかり、一度暑熱順化しても、数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまいます。日ごろから汗をかくように心がけましょう。

ウォーキング(1回30分)
ジョギング(1回15分)
週5回がめやす



湯船につかって入浴
サウナで汗をかくのも効果的!

サイクリング(1回30分)
週3回がめやす



ここでも
運動量UP!
できるだけ階段を使う
帰宅時にひと駅分歩く

適度な筋トレ
ストレッチ(1回30分)
週5回~毎日



*運動の際は室内でも温度や湿度に注意し、
水分・塩分不足にならないようにしましょう。
*急に暑くなつた日は、
無理して運動しないようにしましょう。

基本的な熱中症対策も忘れずに

暑さに慣れていても、熱中症が完全に防げるわけではありません。その日の気温や行動に合わせて対策するのがポイントです。また高齢者や子ども、持病がある人は熱中症の発症リスクが高く、特に注意が必要です。

- こまめに水分・塩分を補給する
- エアコンで室内を涼しく(室温28°C程度)
- 十分に睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる
- 帽子や日傘で直射日光を避ける
- 天気のよい日は日中の外出を控える

- 暑さ指数(WBGT)による日常生活での熱中症リスク

31°C以上	危険	外出はなるべく避け涼しい室内で過ごす
28~31°C	厳重警戒	外出時は炎天下を避ける
25~28°C	警戒	運動や激しい作業の際は十分な休息を
25°C未満	注意	運動や激しい作業の際は熱中症の危険アリ

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防」第3版(2023年)より



熱中症かな?と思ったら
すぐに応急処置を!

症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- けいれん
- 吐き気
- 高体温
- 手足がつる
- 大量の発汗
- など

応急
処置

- 涼しい場所で服をゆるめ、
体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

こんなときは
救急車を

- 意識がない・応答が鈍い
- 言動がおかしい
- 水分を自分で摂取できない

けんぽお知らせ板